

募集

親子おさかな教室参加者

境港に水揚げされる「旬の魚」についての学習と料理体験。おいしい魚料理を食べ、おさかなファンを育てます。

●対象 小学生と保護者

●とき 9月26日(日)

午前10時～

●ところ 保健相談センター

2階調理室・和室

●参加費 1人500円

●申込み方法 9月21日(火)

までに電話・FAX・電子メールで申込みしてください。

FAX、電子メールには、保護者氏名、参加者氏名および学年、住所、電話番号を明記してください。

●募集数 10組(先着順)

●問合せ先 水産課水産振興係

(☎47-1055)

FAX 44-7957)

◇電子メール

suisan@city.sakaiminato.lg.jp



介護予防筋力向上 トレーニング事業 参加者

●対象

65歳以上で、日常生活において足腰が弱くなり、介護予防が必要と感じている人。

ただし、介護保険の要介護認定を受けた人の場合は、要支援1・2に該当する人。

●参加者は、後日、主治医の診断書が必要です。

●コース

【器具コース(パワーリハビリ)】
個々に合ったプログラムに基づき、専用の運動機器を使ったトレーニングを行います。

●とき

10月1日～来年3月31日の毎週月曜日(計24回)

午後2時～3時30分

●ところ

いきいきリハビリセンター

(さかい幸朋苑内)

※送迎あり

●募集人員 10人

●参加費

1回200円

※送迎が必要な人は、ご相談ください。別途片道40円必要です。

※診断書に要する費用は、自己負担となります。

●申込み期間

9月13日(月)～24日(金)

お申込みの際、申請書・診断書の用紙を渡します。

※定員になり次第締切ります。

※新規参加者を優先します。

●申込み・問合せ先

健康長寿課高齢者福祉係

(☎47-1039)

「いきいきウォーキング」 参加者

●対象

74歳までの主治医から運動制限を指示されていない人

●コース

ウォーキング3kmコース

【基礎編】

正しいウォーキングフォーム、血圧・脈拍自己測定、ストレッチ体操など、

●とき 10月18日、11月15日、12月13日、来年1月17日、2月14日、3月14日のいずれも月曜日

午後1時30分～3時30分

※来年度は「応用編」を実施します。

●ところ 保健相談センター

●申込み期限

各開催日の1週間前

●申込み・問合せ先

健康長寿課健康推進室

(☎47-1041)

セーフティ・ドライブ コンテスト参加者

1チーム5人編成で、期間中の無事故・無違反の達成を競います。

●参加資格 市内在住または在勤で、普通免許以上を取得し、その免許にかかる車両をおおむね毎日運転している人

●実施期間 10月1日(金)～12月31日(金)

●参加料

1チーム3,150円(運転記録証明書申請手数料)

●応募期限 9月30日(木)

●表彰 無事故・無違反を達成したチームすべてを表彰し、その中から抽選で副賞を贈呈

●問合せ先

(財)鳥取県交通安全協会境港地区協会(☎44-4864)

境港こども囲碁教室

●対象

市内小学生および中学生

●とき

来年3月まで

原則として毎週土曜日

午前10時～正午

●ところ 境港基会所

●受講人員 20人

●受講負担 月額500円

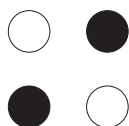
●申込み期限 9月30日(木)

●問合せ先

境港こども囲碁教室 実行委員会 足立さん

(☎44-5315)

募集中



会柳川きつさ港境

●課題 「笑顔」

●対象

小学生以上の市内在住者

●投句期限

9月30日(木)

●投句方法

住所・氏名を明記の上、郵送または持参してください(1人3句以内)。

●投句先

〒684-0031 境港市湊町1

境公民館内境港さつき川柳会

※10月23日(土)、24日(日)開催の境公民館まつりにおいて、すべての作品を展示します。

●問合せ先 境公民館

(☎44-0440)

境港市まちづくり総合プラン(案)に對する意見

市政運営の方向性や本市が5年間で取り組むべき施策などを定めた次期総合計画(境港市まちづくり総合プラン)の策定を進めています。よりよい計画にするために、皆さんのご意見をお寄せください。

●募集期限 10月7日(木)

●次期総合計画(境港市まちづくり総合プラン)(案)公開場所

◇各公民館

◇地域振興課

◇市役所ホームページ

●提出方法

意見、住所、氏名、連絡先を明記し、持参、郵送、FAX、電子メールのいずれかで提出してください。

●意見への回答

個別の回答はしませんが、審議会に諮り、ホームページ等で検討内容を公表します。

●提出・問合せ先

〒684-8501

境港市上道町3000

地域振興課企画係

(☎47-1024)

FAX44-3001)

◇電子メール

chikishinkon@city.sakamin

ato.lg.jp

「戦没者遺児による慰霊友好親善事業」参加者

先の大戦で父親を亡くされた戦没者の遺児を対象に、父の戦没した旧戦域を訪れ、慰霊追悼を行うとともに、同地域の住民と友好親善をはかります。また、本年は「洋上慰霊」も実施します。

●募集地域

ソロモン諸島、ボルネオ・マレー半島、ミャンマー、マリアナ諸島、マーシャル諸島、洋上慰霊

●参加費

各地域8万円

※地域により実施日程、申込み締切が異なりますので、詳細はお問合せください。

●問合せ先

(財)鳥取県遺族会

(☎0857-39-2270)



中海圏域連携事業補助金の交付団体

中海圏域(境港市・米子市・松江市・安来市・東出雲町)住民の交流を促進し、圏域の一体感が醸成されることを目的に、主体的かつ創造的な活動に対し、補助金を交付します。

●支援の対象事業

10月1日から来年3月31日までにに行われるスポーツ、文化、環境などに関する事業で、事業が行われる市町以外の中海圏域の住民が参加するもの

●支援の対象者

圏域内に事務所を有する民間の団体で法人(NPO法人は除く)でないこと

●交付額

支援の対象となる経費の3分の2に相当する額とし、10万円を限度とします。

●応募期限

9月30日(木)まで

詳細は中海市長会ホームページをご覧ください。お問い合わせ先

●申込み・問合せ先

中海市長会事務局

(☎23-5376)

◇ホームページ

http://www.city.matsue.shimane.jp/nakami/

さがいみなとの



きたろう体操

高齢化や生活習慣の変化による生活習慣病は、境港市でも増加しており、運動習慣づくりや良い食習慣の推進はますます大切になってきています。

そこで、楽しみながら運動を行うきっかけづくりとして、平成18年度に医師・理学療法士・言語聴覚士などと市民の意見を取り入れてご当地体操「きたろう体操」が誕生しました。

曲は鬼太郎音頭保存会の協力を頂き、地元で親しみのある「鬼太郎音頭」を用いました。「鬼太郎」「ねこ娘」「ねずみ男」「砂かけ婆」など妖怪のポーズを取り入れた約4分間のこの体操には、主に筋力アップやバランス機能の向上、転倒予防に効果的な動作のほか、口腔機能の向上のための発声も取り入れ、楽しく身体を動かせるように工夫してあります。体力にあわせて行えるように座位バージョンを用意しています。

健康長寿課ではDVD・ビデオ・パンフレットの配布・貸し

出しを行っています。

また、「覚えたい」「知り合いにも教えたい」との声もあり、平成19年度から毎年「きたろう体操普及員養成講座」を開催、体操の実習が中心ですが、健康づくりや介護予防に必要な基本的な知識の伝達や、ストレッチやウォーキングの指導、体力測定などを行っています。

普及員は、市内各地の集会所での体操実践やイベント出演、運動会などでPR活動を行っており、3年間で延べ8,658人が体操を実践しました。

今後も健康づくり・介護予防活動の輪(仲間づくり)が広がっていくことを願っています。

鬼太郎音頭に合わせ、皆さんもぜひ身体を動かしてみてください。

◆問合せ先

健康長寿課

(☎47-1043)



健康